

Rezept

Medjool-Datteln mit Mandelmus

Ein Rezept von Medjool-Datteln mit Mandelmus, am 25.03.2023

Zutaten

4 Stück getrocknete Medjool-Datteln
4 Walnusskernhälften

2 TL weißes Mandelmus

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 150 kcal, 10 g F, 3 g EW, 13 g KH

Zubereitung

1. Die Medjool-Datteln der Länge nach ein-, aber nicht durchschneiden. Jeweils den Stein entfernen. Das Mandelmus kurz verrühren, sodass es cremiger wird.

2. In jede der Datteln $\frac{1}{2}$ TL Mandelmus füllen und jeweils 1 Walnusskernhälfte hineindrücken. Die Datteln vor dem Verzehr noch kurz in den Kühlschrank stellen.